



OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA

OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY PŁYWACKIE DLA DZIECI SEZON 2022/2023



OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA – PI TE ELIMINACJE W SEZONIE 2022/2023 Warszawa, 1.4.2023

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK - ROCZNIKI - 2012, 2013, 2014

01.04.2023 - 9:10

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:20	13 Serie	130
9:30	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:15	10 Serie	94
9:45	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:17	7 Serie	68
10:02	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:19	8 Serie	78
10:21	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:13	8 Serie	76
10:34	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:09	5 Serie	45
10:43	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	5 Serie	50
10:57	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	4 Serie	39
11:07	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:17	10 Serie	92
11:24	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:14	8 Serie	73
11:38	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:11	4 Serie	33
11:49	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:13	5 Serie	44
12:02	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 11	0:11	7 Serie	64
12:13	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 11	0:10	6 Serie	55
12:23	15.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria	10
12:28	16.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:04	1 Seria	7
12:32	Koniec sesji				Całkowity czas	3:22		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK - ROCZNIKI 2009,2010, 2011

01.04.2023 - 13:50

Rozgrzewka: od 12:45

13:50	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:34	16 Serie	155
14:24	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:37	18 Serie	174
15:01	19.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:25	10 Serie	97
15:26	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:20	8 Serie	73
15:46	21.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:29	12 Serie	114
16:15	22.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:27	11 Serie	104
16:42	23.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:11	5 Serie	49
16:53	24.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:14	6 Serie	51
17:07	25.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:16	4 Serie	39
17:23	26.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:17	4 Serie	32
17:40	Koniec sesji				Całkowity czas	3:50		